

Le pied d'athlète

En expédition, développer une mycose du pied, communément appelé « pieds d'athlète », est possible et assez contagieux. Sans être un médecin, voici ce que j'ai appris qui me semble opportun de savoir sur le sujet avant de partir en expédition. En premier, si vous avez un doute, ou si vous souffrez de diabète, communiquez avec un médecin. Toutefois ce dernier n'est pas toujours accessible facilement en expédition. Chose certaine, quelque soit la blessure, si elle n'est pas prise immédiatement en charge, elle va s'aggraver. Je vous invite à vous documenter sur le sujet avant de partir en expédition, et à consulter le document « Entretien des pieds en expédition » qui est accessible sur le site Internet.

Provenance d'une infection :

- Bactérienne;
- virale ou;
- fongique (mycose = champignon).

Facteurs favorisants :

- humidité;
- chaleur;
- hygiène insuffisante.

Caractéristiques :

- rougeur;
- démangeaison ou sensation de brûlure;
- à un stade plus avancé des fissurations cutanées apparaissent, la peau se détache;

Prévention :

- entretenir quotidiennement ses pieds;
- garder ses pieds au sec le plus possible. Cela implique de faire sécher ses pieds, les bas et les souliers souvent (comme dans les pauses). N'ayant pas beaucoup de paire de bas en expédition, on peu faire une rotation durant le jour;
- éviter les chaussures hermétiques qui favorisent la sudation et la macération;
- utilisation d'un savon légèrement alcalin (type savon de Marseille);
- ajouter du talc ou du bicarbonate de soude sur vos pieds quotidiennement.

Traitement :

- le traitement repose sur un anti-fongique administré localement, sous forme de spray, lotion ou crème. Quand l'infection est très étendue on ajoute un anti-fongique par voie orale.
- bien laver les vêtements qui ont été en contact avec la peau infectée. Utilisez un produit à lessive antifongique. Moi j'ajoute un brin d'eau de javel.
- laisser la partie infectée à l'air le plus possible;
- tremper vos pieds dans une bassine remplie d'eau tiède dans laquelle on a dilué un quart de tasse de bicarbonate, ou du vinaigre.

Si le problème est pris en charge à temps, et traité adéquatement, l'infection peut durer une couple de jours et ne pas vous empêcher de continuer à marcher. D'autres problèmes de pieds seront traités dans d'autres chroniques.